

# 日常食物之清潔

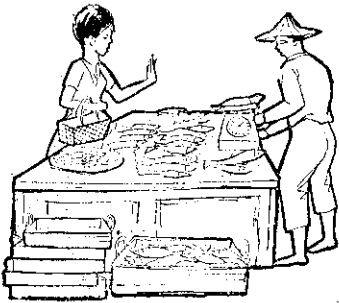
## · 瑩碧 ·

食物要注意清潔，選購食物時尤其要看看是否新鮮，不可疏忽。不新鮮與不清潔的食物，吃了之後，影響健康，要特別注意。

**魚肉類的清潔**  
：新鮮的牛肉和豬肉顏色鮮紅，用手指壓上去，具有彈力，沒有可厭的氣味。不新鮮的肉，顏色暗紅，用手指壓上去，沒有彈力，有臭味。

**新鮮的魚**，眼球飽滿，魚鱗有光彩，用手指壓在背肉上，感覺到相當的硬度，鰓的顏色鮮紅。陳腐的魚，眼球萎縮，魚鱗沒有光彩，用手指壓背肉時很軟易陷，鰓的顏色暗紅。

蛤蜊蟹蝦類，外表不易鑑定，更要特別選購新鮮的。陳腐的肉類，含有毒素，誤食易於中毒，尤其魚和貝介，最為顯著。這類毒素，由肉內的蛋白質腐敗分解而成，雖經煮沸以後，仍然不會消失。



類清潔的蛋：雞蛋鴨蛋的蛋殼

上常附着糞便，所以食用時，我們先要用清水擦洗乾淨，否則在破殼時，不清潔的東西，易於混入蛋內。

**新鮮的蛋**，氣室很小，振搖時沒有聲音，卵白有相當粘性，卵黃作圓球狀，具有相當彈力。不新鮮的蛋，氣室很大，振搖時發出水聲，卵白稀薄如水，卵黃有皺紋，甚或散開，有時有臭味。

**蔬菜的清潔**：蔬菜上面，往往附着寄生蟲的卵，應該好好地洗淨。蔬菜葉柄和莖相連之處，污物最多，要特別注意。近年來又因農藥的普遍施用，洗菜用較多的清水浸洗，可以減輕殘餘藥液的毒害。

**穀類的清潔**：洗米時，除去泥沙和稗子，但不可浸洗過久，以免損失養份。發綠或發黑的米，已生有黴菌，不要煮來吃。

麵粉應保存於乾燥清潔的地方，如混入塵灰，就無法去掉。又如暴露於潮濕的空氣內，每易生黴，發出可厭的氣味，也就不好吃了。

**水菓的清潔**：水菓適宜生吃，不能煮食，不能利用煮熟的方法來消毒，因此比其他的食物，更易傳染病菌。接觸水菓的蟲類，也會帶來病菌、生長於地面的水菓，例如草莓、香瓜等，也容易附着病菌和寄生蟲。

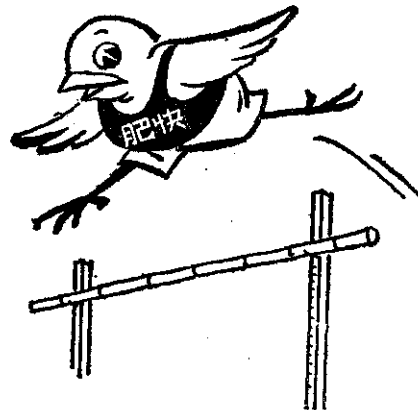
水菓先用清水洗淨，再用千分之一過錳酸鉀浸數分鐘，殺死附着的病菌，最後再用冷開水沖洗，這樣處理之後，最為安全。

## 華僑投資

### 全球企業股份有限公司



附設種雞場供應  
美國最優秀之快  
肥 (COBB) 肉雞



全球養雞完全飼料  
保證您的雞長得  
又「快」又「肥」

電話：四八四二七  
電話：五〇二八六  
電話：一〇三三

公司：北平市南東路一段五號  
工廠：桃縣德興村中正路之一號